24 Jam Ramadhan

Panduan kecil ini disarikan dari
Handbook Extraordinary Ramadan,
Buku 24 Jam di Bulan Ramadhan, Ramadan
Guide Dar al-Mustafa, dan Productive
Day Infographic Minimal Muslim

Waktu Sahur

Bangun Tidur

- Berdzikir seminimalnya dengan membaca doa setelah bangun tidur, *"Alḥamdu lillāhil la-dzī aḥyānā ba'da mā amātanā wa ilayhin nu-syūr."*
- Bersiwak atau menyikat gigi, lalu berwudhu.

Shalat Tahajjud

Dirikan shalat Tahajjud dua atau empat raka'at; panjatkan doa-doa dan munajat karena sepertiga malam terakhir adalah waktu yang mustajab.

Makan Sahur

"Makanlah sahur karena sungguh di dalamnya terdapat keberkahan" - *Muttafaq 'alayh*. Berusahalah untuk tidak meninggalkan sahur walau dengan seteguk air. Sunnah makan sahur adalah mengakhirkannya, yakni hingga sekitar sepuluh menit sebelum adzan Shubuh sebagai bentuk kehati-hatian.

Waktu Luang Menjelang Adzan Shubuh

Maksimalkan waktu luang dengan berbagai aktivitas baik dan amal shalih, di antaranya dengan:

- Membaca dan mentadabburi Al-Qur'an;
- Menambah atau mengulang hafalan;
- Membaca doa dan dzikir, seperti istighfar, shalawat, dsb;
- Menyimak ceramah, kajian, atau majelis ilmu;
- Membaca buku atau bacaan lain yang bermanfaat.

Lakukan aktivitas-aktivitas tersebut atau amal shalih lainnya setiap kali mendapati waktu luang pada siang atau malam hari bulan Ramadhan.

Waktu Shubuh

Imsak

Sejak adzan Shubuh dikumandangkan, rukun puasa yang kedua mulai dilaksanakan, yakni menahan diri dari berbagai pembatal puasa. Selain itu, sudah sepatutnya pula mengindarkan diri dan hati dari perbuatan tercela seperti dusta, ghibah, adu domba, perkataan kotor, prasangka buruk, dsb; serta dari melakukan hal-hal yang tidak bermanfaat atau sia-sia.

Shalat Shubuh

- Bersiap shalat dengan mengenakan pakaian yang baik, menggunakan siwak, dan memakai wewangian (terutama bagi laki-laki);
- Mengumandangkan adzan atau menjawab adzan;
- Membaca shalawat lalu diikuti doa setelah adzan, *"Allāhumma rabba hā-dzihid da'watit tāmmah, wash shalātil qā'imah, āti sayyidinā Muḥammadanil wasīlata wal fa-dhīlah, wasy syarafa wad darajatal 'āliyatar rafī'ah, wab'ats-hul maqāmal maḥmūdanil la-dzī wa'adtah, innaka lā tukhliful mī'ād"*; *"Asyhadu allā ilāha illallāhu waḥdahu lā syarīkalah, wa anna Muḥammadan 'abduhū wa rasūluh. Ra-dhītu billāhi rabbā, wa bi Muḥammadin rasūlā, wa bil Islāmi dīnā"*; *"Rabbighfirli wa li wālidayya, warḥamhumā kamā rabbayānī shaghīrā."*
- Melaksanakan shalat sunnah fajar / qabliyah Shubuh dua raka'at;
- Berjalan ke masjid atau musholla sembari memperhatikan sunnah-sunnahnya, termasuk membaca doa ketika berjalan menujunya, ketika memasukinya, dan ketika keluar darinya;

Shalat Tarawih dan Witir

- Mengikuti imam hingga menyelesaikan shalat Witir agar mendapat keutamaan qiyam/shalat malam satu malam penuh;
- Membaca doa setelah shalat witir, *"Subḥānal malikil quddūs (3x). Subbūḥun quddūsun, rabbunā, rabbul malā'ikati war rūh."*
- Mengikuti imam membaca niat puasa agar tidak terlupa;
- Menyempatkan bersua dengan jamaah masjid.

Malam Hari

Hidupkan malam hari dengan ibadah atau aktivitas bermanfaat lainnya:

- Beri'tikaf di masjid, terutama pada 10 malam terakhir Ramadhan;
- Melakukan shalat sunnah tasbih;
- Bertadarus Al-Qur'an;
- Menghadiri majelis ilmu;
- Membaca buku, belajar, atau menyelesaikan pekerjaan rumah.

Tidur Malam

Bila tidak ada aktivitas lain, bersegeralah tidur untuk memenuhi hak tubuh dan menyiapkan hari esok. Hidupkan adab dan sunnah sebelum tidur:

- Berwudhu dan bersiwak atau dengan menggosok gigi;
- Menutup pintu, mengibaskan tempat tidur, dan mematikan lampu;
- Membaca Ayat Kursi, surah al-Ikhlash dan al-Mu'awidzatain;
- Bermuhasabah diri, bersyukur, bertafakkur, melapangkan hati, memaafkan kesalahan orang lain, dan beristighfar;
- Membaca doa, *"Bismika Allāhumma amūtu wa aḥyā."*

- Melaksanakan shalat Tahiyyatul Masjid dan berniat i'tikaf bila melaksanakan shalat berjamaah di masjid;
- Berdoa di antara waktu adzan dan iqamah;
- Membaca dzikir setelah shalat fardhu.

Waktu Luang setelah Shubuh hingga Terbit Matahari

- Membaca wirid doa dan dzikir pagi hari. Bacaan doa dan dzikir pagi dapat diambil dari kitab-kitab doa seperti Hishnul Muslim, al-Adzkar, al-Ma'tsurat, al-Khulashah, dsb. Unduh di *https://bit.ly/kitdoaextram*
- Berdiam di masjid hingga matahari meninggi (sekitar 15 menit setelah terbit), kemudian melaksanakan shalat Isyraq dua raka'at.

Waktu Dhuha

Pagi Hari – Mengawali Aktivitas

- Rencanakan tujuan, capaian, dan aktivitas sepanjang hari;
- Kemas keperluan kerja, sekolah, atau aktivitas lainnya;
- Lakukan olahraga atau aktivitas fisik ringan;
- Bebersih badan agar segar dan sempurnakan dengan berwudhu;
- Awali hari dengan shalat Dhuha minimal dua rakaat.

Siang Hari – Melakukan Aktivitas

- Makmurkan siang hari dengan melakukan aktivitas sebaik-baiknya, meniatkan semua bentuk pengkaryaan untuk Allah semata, dan menghidupkan dzikir sementara tangan berkarya dan otak berfikir.
- Manfaatkan setiap waktu luang, seperti saat dalam kemacetan, menunggu giliran, berjalan menuju tempat tujuan, dan kesempatan 'remeh' lainnya dengan berdzikir, mengulang bacaan Al-Qur'an, menghubungi keluarga atau kolega, dan sebagainya.
- Sisipkan sedekah pada setiap harinya, baik itu dengan uang, tenaga, waktu, hatta 'sekadar' ucapan baik serta wajah dan senyum ceria.

Waktu Zhuhur

Shalat Zhuhur

- Hidupkan sunnah-sunnah shalat fardhu seperti saat Shubuh tadi, termasuk shalat sunnah rawatib sebelum dan sesudah Zhuhur.
- Luangkan waktu untuk qailulah, yakni tidur siang sejenak.

Ujung Hari – Melanjutkan Aktivitas

Waktu Ashar

Shalat Ashar

Hidupkan sunnah-sunnah shalat fardhu, termasuk rawatib sebelum Ashar.

Waktu Luang setelah Ashar hingga Terbenam Matahari

Makmurkan waktu luang sore hari dengan ngabuburit yang berfaedah:

- Berolahraga atau beraktivitas fisik ringan di sore hari;
- Membaca wirid doa dan dzikir sore hari (atau setelah shalat Maghrib);
- Membantu keluarga menyiapkan ifthar bagi keluarga sendiri atau pun untuk dibagikan kepada tetangga sekitar rumah;
- Menjadi relawan masjid membantu menyiapkan ifthar bagi jamaah;
- Memperbanyak bacaan dzikir terutama menjelang berbuka puasa. Salah satu dzikir yang dianjurkan untuk dirutinkan di bulan Ramadhan adalah bacaan, *"Asyhadu allā ilāha illallāh, nastaghfirullāh, nas'alukal jannata wa na'ūdzubika minan nār. Allāhumma innaka 'afuwwun tuḥibbul 'afwa fa'fu annā, yā Karīm."*

Waktu Maghrib

Ifthar

- Memperbanyak membaca doa menjelang berbuka karena ia adalah salah satu waktu yang mustajab.
- Bersegera berbuka setelah mendengar adzan. Berbuka dengan kurma dan seteguk air putih adalah pilihan terbaik.
- Membaca doa saat berbuka puasa. Al-Habib Muhammad al-Haddar mengumpulkan doa buka puasa dari riwayat-riwayat yang berbeda berikut ini, *"Alḥamdu lillāh. Allāhumma shalli 'alā sayyidinā Muḥammadiw wa ālihī wa sallim. Allāhumma laka shumtu, wa 'alā rizqika afthartu, wa bika āmantu, wa 'alayka tawakkaltu, wa raḥmataka rajawtu, wa ilayka anabtu. Dzahabazh zhamā'u, wabtallatil 'urūqu, wa tsabatal aj-ru, insyā'allāhu ta'ālā. Yā wāsi'al fadhli ighfirlī. Alḥamdu lillāhil la-dzī a'ānī fa shumtu, wa razaqanī fa afthartu. Allāhumma innī as'aluka bi raḥmatikal latī wasi'at kulla syay'in an taghfirlī. Subḥānakallāhumma wa bi ḥamdika rabbanā taqabbal minnā innaka antas samī'ul 'alīm. Allāhumma innaka 'afuwwun karīmun tuḥibbul 'afwa fa'fu 'annā yā Karīm. Allāhumma shalli 'alā sayyidinā Muḥammadiw wa ālihī wa shaḥbihī wa sallim. Allāhumma yā 'a-zhīmu yā 'a-zhīm, anta ilāhī, lā ilāha ghayruk, ighfiridz dzambal 'a-zhīm, fa innahū lā yaghfirudz dzambal 'a-zhīma illal 'a-zhīm. Allāhummaghfirlanā warḥamnā wardha 'annā wa taqabbal minnā, wa adkhilnal jannata wanajjinā minan nār, wa ashliḥ sya'nanā kullah. Wa shallallāhu 'alā sayyidinā Muḥammadiw wa ālihī wa shaḥbihī wa sallam, fī kulli ḥīnin abadā, 'adada ni'amillāhi wa ifdhālih."*
- Doa berikut ini dianjurkan juga untuk dibaca pada saat berbuka puasa, *"Allāhumma innī as'alukats tsabāta fil amr, wa as'aluka 'azīmatar rusyd, wa as'aluka syuk-ra ni'matak, wa ḥusna 'ibādatik, wa as'aluka lisānan shādiqā, wa qalban salīmā, wa a'ūdzubika min syarri mā ta'lam, wa as'aluka min khayri mā ta'lam, wa astaghfiruka mimmā ta'lam, innaka anta 'allāmul ghuyūb. Wa shallallāhu 'alā sayyidinā Muḥammadiw wa 'alā ālihī wa shaḥbihī wa sallam, fī kulli ḥīnin abadā, 'adada ni'amillāhi wa ifdhālih."*

Shalat Maghrib

Hidupkan sunnah-sunnah seputar shalat fardhu, termasuk shalat sunnah rawatib sebelum dan sesudah Maghrib.

Berbuka Puasa

Nikmati hidangan buka puasa dengan penuh syukur; dengan memperhatikan adab-adab makan yang diajarkan oleh Rasulullah ﷺ; dan dengan diri yang hadir, yakni meminimalkan distraksi seperti gawai.

Waktu Isya

Shalat Isya'

Hidupkan sunnah-sunnah seputar shalat fardhu, termasuk shalat sunnah rawatib sebelum dan sesudah Isya'.